

Workshop-Wochenende auf dem Campingplatz vom 5. August – 7. August 2016 in Rhinau (Frankreich)

Freitagvormittag bis zum Abend reisten 23 Mitglieder (Familien und Einzelpersonen) der Kreisvereinigung mit Auto und Zelt oder Wohnwagen/Wohnmobil an. Die Fahrt bis nach Rhinau dauerte ca. 2 Stunden.

Ziel des Wochenendes:

Förderung der Selbständigkeit sowie Stressbewältigung und Salutogenese

Förderung der Selbständigkeit:

Bereits im Vorfeld wurde in der Gruppe DCO (Freizeitgruppe) das Aufteilen von Zelten, von Mitfahrgelegenheiten sowie weiterer Ausstattung besprochen. Auch die Mitführung von Lebensmitteln und Getränken gehörte dazu. Den Teilnehmenden wurde eine Packliste als Orientierungshilfe mitgegeben. Die meisten von ihnen brachten bereits Campingerfahrung mit.

Die Fahrtroute bestimmte jeder Fahrer selbst. Es klappte ausgezeichnet, alle kamen freitags wohlbehalten an.

Freitagvormittag war das Wetter noch etwas unbeständig, im Laufe des Tages wurde es zunehmend besser und über das Wochenende herrschte Badewetter.

Es wurde gemeinsam gekocht und gegrillt und mit originalen französischen Baguettes abgerundet. Dabei kam es auch zu regem Austausch der mitgebrachten Leckereien. Für einige war es anfangs noch ungewohnt und eine Herausforderung sich beim kochen, aufräumen, Getränke kühlen, Geschirr spülen und abtrocknen einzubringen.

Stressbewältigung und Salutogenese

Freitagabend erklärte Helmut die Begriffe Stressbewältigung und Salutogenese.

Dazu fanden im Laufe des Wochenendes einzelne Übungseinheiten statt.

Mittels Fragebogen stellten die Teilnehmer fest, dass sich die meisten zu wenig bewegen. Auf einem ausgeteilten Formular konnten die Teilnehmer daraufhin angebotene Sportarten ankreuzen, die sie bis Sonntag wahrnahmen. Ab fünf Kreuzen gab es ein Eis zur Belohnung. Auf dem Campingplatz wurde angeboten: Trimm-Parcour, Minigolf, Boule, um den See wandern, im Pool oder im See schwimmen sowie Tennis und Tischtennis.

Helmut bot unter anderem Konzentrationsübungen mit Bällen an, eine Fantasiereise in den Weltraum sowie als Gruppe Platz zu finden auf einer immer kleiner gefalteten Plane.

Hier ein Auszug einer Befragung der Teilnehmer nach ihren persönlichen Eindrücken nach diesem Wochenende

1. Was war für dich das Schönste dort?

- das Runterkommen vom Alltagsstress
- die Natur, kein Straßenverkehr/Autos beim Camping
- am Schönsten fand ich das Schwimmen im See mit Pascal, der immer versuchte einen Karpfen zu fangen
- dass ich, dank eines Reserve-Luftbettes ohne Rückenschmerzen im Zelt übernachten konnte.

2. Was war für dich nicht so gut?

- das Wasser im Pool hätte wärmer sein können
- die Hitze und meine Vergesslichkeit, Stichwort Geschirr
- dass beim Minigolfplatz so viel Dreck war und Platten kaputt waren.
- die Stimmung unter einigen Teilnehmern erschien mir etwas zu gereizt.
- zu wenig festgelegte Zeiten und dass sich einige vor Aufgaben wie aufräumen, spülen und Geschirr trocknen drückten

3. Wirst du wieder mit SeHT Zelten/Campen gehen?

Wenn ja, dann auch wieder Rhinau?

- ich würde auf jeden Fall mit SeHT wieder zelten gehen und auch in Rhinau
- ja, kann ich mir vorstellen- Rhinau ist für meinen Geschmack absolut spitze
 - ja, weil es dort sehr schön ist mit den vielen Blumen
 - immer wieder gerne und auch mit der ganzen Familie

4. Viele dort kannten nicht alle, entstand in der kurzen Zeit eine wenig Wir-Gefühl?

- ja, es entstand ein wenig Wir- Gefühl, für die relativ kurze Zeit sogar viel.
- ja, weil alle so nett waren und manchmal auch Komplimente gemacht haben
 - ein allgemeines „Wir-Gefühl wohl nicht, aber ich habe einige sehr nette Menschen kennen gelernt
- Teilweise, es waren für mich zu viele um sie in der kurzen Zeit etwas mehr kennen zu lernen.“

5. War das Wetter mit Regen und Hitze sowie mit Insekten problematisch?

- ja, etwas schon
- die Insekten waren etwas problematisch und auch die Hitze
- für mich überhaupt nicht, gegen Insekten und vor Regen kann man sich ja schützen

6. Fühltest du dich durch die ca. 20 Personen eingeengt oder hattest Du genug Freiraum?

- ich hatte sehr viel Freiraum, da ich immer etwas Neues zum Spielen gefunden habe.“
- es gab genug Möglichkeiten sich etwas zurück zu ziehen
- wenn ich Freiraum haben wollte, musste ich mich nur etwas von den Zelten entfernen und schon war ich für mich

7. Wie fandest du das angebotene Programm von SeHT, als auch das Freizeitangebot vor Ort?

- das Angebot von SeHT war sehr gut.
- beides fand ich sehr, sehr gut“.
- Ich fand das Angebot sehr gut und überall alles schön aufgebaut
- beides sehr schön, nur der Minigolfplatz war etwas zu kaputt
- für beides war es zu viel und zu wenig Zeit

8. Hast Du etwas vermisst oder gibt es Vorschläge, wie es beim nächsten Mal besser sein kann?

- wir hätten gemeinsam mal schwimmen gehen können
- vielleicht mal abends gemeinsam singen
- es könnte ein bis zwei Tage länger gehen, denn gerade als man sich eingewöhnt hatte, musste man schon wieder packen.
- Einhaltung festgelegter minimaler Regeln
- jeder sollte seinen eigenen Campingstuhl mitnehmen

Bericht von Heidi und Ingo Steinert